

Kriya Yoga Nusantara

Mengalami Nimitta Yang Indah Untuk Mengetahui Diri Sejati

Posted on [Juli 21, 2016](#)



Tahap keenam ini tercapai ketika kita melepaskan tubuh, pemikiran, dan kelima indera (termasuk kesadaran napas) sedemikian penuhnya hingga tanda batin yang indah, nimitta, sajalah yang tersisa.

Objek batin yang murni ini adalah objek sejati dalam sudut pandang pikiran (citta), dan tatkala objek ini muncul untuk pertama kalinya, akan terasa sangat aneh. Kita benar-benar belum pernah mengalami sesuatu seperti ini. Meskipun begitu, aktivitas batin yang kita sebut persepsi mencari melalui bank memori pengalaman hidup sesuatu yang setidaknya sedikit mirip dengannya. Bagi kebanyakan meditator, keindahan tak berwujud ini, sukacita batin ini, dipersepsi sebagai seberkas cahaya yang indah. Sebagian orang melihatnya sebagai cahaya putih, sebagian melihatnya sebagai sebuah bintang emas, sebutir mutiara biru, dan sebagainya. Namun itu bukan cahaya. Mata kita terpejam, dan kesadaran penglihatan telah lama dipadamkan. Inilah saat pertama kalinya kesadaran pikiran terbebas dari pancaindera. Hal ini seperti bulan purnama – yang di sini menunjuk pada pikiran yang cemerlang, keluar dari balik awan – yang di sini menunjuk pada dunia pancaindera. Itu adalah pikiran yang bermanifestasi – bukan cahaya, namun bagi kebanyakan orang hal itu tampak sebagai cahaya. Hal itu dipersepsikan sebagai cahaya karena deskripsi tak sempurna ini adalah yang terbaik yang dapat ditawarkan oleh persepsi.

Bagi para meditator lain, persepsi memilih untuk mendeskripsikan penampakan pertama pikiran ini dalam bentuk sensasi fisik seperti keheningan atau kegirangan luar biasa. Sekali lagi, kesadaran tubuh (yang mengalami nyaman dan sakit, panas dan dingin, dan sebagainya) telah lama ditutup rapat-rapat, jadi ini bukanlah perasaan badaniah. Hal ini hanya dipersepsikan sebagai serupa dengan kenikmatan. Meskipun sebagian meditator mengalami sensasi-sensasi sedangkan yang lain melihat cahaya, yang penting adalah fakta bahwa mereka semua melukiskan fenomena yang sama. Mereka sama-sama mengalami objek batin murni yang sama, dan pernah-pernik yang beragam ditambahkan oleh persepsi mereka yang beragam.

Sifat-sifat Nimitta

Kita dapat mengenali nimitta melalui enam ciri berikut:

Nimitta hanya muncul setelah tahap kelima dari meditasi, setelah meditator bersama dengan napas indah untuk waktu yang lama.

Nimitta muncul ketika napas lenyap.

Nimitta muncul hanya ketika pancaindera eksternal penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan sepenuhnya tidak hadir.

Nimitta terwujud hanya dalam keheningan pikiran, ketika gagasan-gagasan deskriptif (perkataan dalam batin) sepenuhnya tidak hadir.

Nimitta itu asing namun penuh daya tarik.

Nimitta adalah objek sederhana yang indah.

Saya menyebutkan ciri-ciri ini supaya Anda dapat membedakan nimitta yang sejati dari yang khayalan belaka.

Kadang, ketika nimitta timbul pertama kali nimitta itu tampak kusam. Dalam kasus ini, kita mesti segera kembali ke tahap meditasi sebelumnya, perhatian sinambung penuh pada napas yang indah. Kita sudah terburu-buru pindah ke nimitta. Kadang nimitta tampak cemerlang, tetapi tidak stabil, berkedip-kedip seperti sinar mercusuar dan lantas lenyap. Ini juga menunjukkan bahwa meditator telah terlalu dini meninggalkan napas yang indah. Kita mesti mampu mempertahankan perhatian kita pada napas yang indah dengan mudah untuk waktu yang panjang, sangat panjang, sebelum pikiran mampu mempertahankan perhatian jernih pada nimitta yang jauh lebih halus. Jadi anda harus melatih pikiran pada napas yang indah. Latihlah pikiran dengan sabar dan tekun. Lalu ketika waktunya tiba untuk beralih ke nimitta, nimitta akan menjadi cemerlang, stabil, dan mudah dipertahankan.

Anda tidak perlu melakukan apa pun di sini, karena keindahan luar biasa nimitta jauh dari sekedar mampu untuk memegang perhatian Anda tanpa bantuan Anda. Berhati-hatilah di sini untuk tidak mulai bertanya-tanya, “Apa ini?” “Apakah ini jhana?” “Lalu apa yang harus kulakukan?” yang semuanya datang dari si pelaku yang mencoba untuk melibatkan diri lagi. Bertanya-tanya akan mengganggu proses tersebut. Anda bisa menilai segala sesuatu ketika perjalanan tersebut telah usai nanti. Seorang ilmuwan yang baik hanya akan menilai percobaannya ketika semua data telah masuk.

Tidak perlu memberikan perhatian kepada bentuk atau tepi nimitta: “Apakah bulat atau lonjong?” “Apakah tepinya jelas atau kabur?” Semua itu adalah pertanyaan-pertanyaan yang tidak perlu, yang hanya akan membawa lebih banyak keragaman, semakin banyak dualitas dari dalam dan dari luar, dan lebih banyak gangguan. Biarlah pikiran menuju ke yang ia inginkan, yang biasanya ke tengah nimitta. Bagian tengah itu adalah tempat yang paling indah, di mana cahayanya paling cemerlang dan murni. Biarkan dan nikmati saja perjalanan selama perhatian terseret masuk ke bagian tengah, atau saat cahaya meluas dan melingkupi Anda sepenuhnya. Biarkanlah pikiran bergabung ke dalam kebahagiaan. Lantas, biarlah tahap ketujuh dari jalan meditasi ini, jhana, terjadi.

Jhana

Ada dua rintangan umum di pintu masuk jhana: kegirangan dan ketakutan. Dalam kegirangan, pikiran menjadi bergairah: “Wow, ini dia!” Jika pikiran membatin seperti ini, jhana mungkin urung terjadi. Respon “wow” ini harus ditundukkan untuk mempertahankan kepasifan mutlak. Anda dapat meninggalkan semua “wow” sampai setelah bangkit dari jhana, tempat mereka yang semestinya.

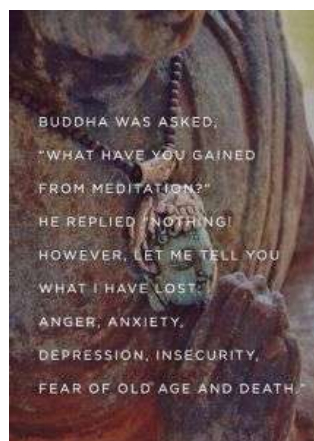
Akan tetapi, rintangan yang lebih mungkin muncul adalah rasa takut. Rasa takut muncul dari kesadaran terhadap kekuatan dan kebahagiaan jhana, atau kesadaran bahwa untuk masuk sepenuhnya ke dalam jhana sesuatu harus dibuang – diri Anda! Si pelaku diam sebelum memasuki jhana, tetapi ia masih ada. Di dalam jhana, bagaimana pun, si pelaku telah sepenuhnya pergi. Yang masih berfungsi adalah si pengetahu. Kita sepenuhnya sadar, tetapi semua kendali sekarang berada di luar jangkauan. Kita bahkan tidak bisa menyusun sebuah gagasan sederhana, apalagi membuat sebuah keputusan. Kemauan telah dibekukan, dan hal ini bisa terasa mengerikan bagi para pemula, yang belum pernah punya pengalaman terputus kendalinya namun sangat sadar penuh.

Ilmu pengetahuan modern telah membuktikan manfaat sinar matahari langsung melalui mata (sungazing / meditasi menatap matahari), dan tidak langsung (melalui tubuh / berjemur), sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan jiwa kita. Secara fisik, antibodi dan peremajaan sel terjadi, secara jiwa, kita dialiri oleh berbagai macam hormon yang menenangkan perasaan dan pikiran.

Untuk mengetahui rahasia terselubung pikiran, kita mesti terus mengamatinya dalam keheningan jhana, tanpa pemikiran sama sekali, untuk waktu yang sangat lama. Sebuah perumpamaan menyebutkan tentang teratai berkelopak seribu yang menutup kelopaknya ketika malam tiba dan merekah saat fajar menyingsing. Ketika berkas pertama mentari pagi menghangatkan deretan kelopak yang terluar, kelopak-kelopak itu mulai merekah, yang memungkinkan mentari menghangatkan deretan kelopak berikutnya. Segera kelopak-kelopak itu terbuka juga, dan kehangatan mentari menyapa deretan selanjutnya, dan seterusnya. Tetapi jika awan muncul dan menghalangi sinar mentari, teratai itu menutup kelopak-kelopaknya. Perlu waktu lama bagi sinar mentari untuk menghangatkan teratai sampai membuka kelopak terdalamnya dan menyingkap rahasianya.

Teratai adalah perumpamaan untuk pikiran; kehangatan sinar mentari adalah kiasan untuk perhatian yang terus-menerus; dan awan mewakili gagasan-gagasan atau keresahan batin yang menghancurkan keheningan. Rahasia batin ini berada di luar imajinasi Anda. Sebagian meditator berhenti pada deretan kelopak sebelah dalam dan secara keliru berpikir, “Ini dia.” Maka keheningan pun rusak dan teratai menutup kelopaknya dalam sekejap mata. Ini adalah pencerahan semu. Ketika meditasi Anda begitu mendalam sehingga Anda mampu bertahan dalam keheningan berjam-jam, amatilah pikiran yang terbebas dari rintangan dan saksikanlah deretan kelopak terdalam teratai yang terbuka sepenuhnya untuk menguak permata di jantung teratai, maka Anda akan menyadari pandangan cerah mutlak, kebenaran tentang siapakah Anda. Temukanlah oleh diri Anda sendiri!

***Teknik untuk sampai kepada Nimitta yang indah ini di Kriya Yoga Nusantara terdapat pada Teknik Hong So yang akan di berikan pada Kriya tingkat 3 (Lihat [Kurikulum 2016](#))**



Iklan

Bagikan ini:



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Kriya Yoga](#), [Meditasi/Mantra](#) dan tag [diri sejati](#), [hong so](#), [ivan prapanza](#), [jhana](#), [kriya 3](#), [kriya yoga indonesia](#), [Kriya Yoga Nusantara](#), [meditasi](#), [nimitta](#).
Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.